



Coma Todas las Partes de las Verduras

- No pele las zanahorias, las papas, ni los vegetales similares
- Haga hummus o pesto usando tallos de brócoli o col rizada o las puntas de hojas verdes de remolacha o zanahorias
- Haga caldo para sopas o arroz. Recolecte las verduras sobrantes (como puntas de zanahorias y capas exteriores de cebollas). Enjuáguelos, colóquelos en una olla, cúbralo con agua y déjelos hervir; reduzca el fuego y cocínelos a fuego lento durante 1 hora. Una vez frío, colar & divida el líquido en porciones de 2 tazas y congélelo.



Manejando Grandes Cantidades de Alimentos Congelados

Descongele en el refrigerador por 1 día. Divídalo & reserve lo que necesita. Divida el resto en porciones y devuélvalas al congelador o compártalas con amigos.



Use Huesos para Hacer Caldo

Acumule los huesos, la piel y otras partes no consumidas del pollo en una olla grande. Cubra con agua y deje hervir. Baje el fuego y cocine a fuego lento durante 1 hora. Apague el fuego y enfríe por 1 hora. Colar para eliminar los sólidos. Enfríe en el refrigerador. Divida el líquido en porciones de 2 tazas y congele.



Busque "End Food Waste" a OCRRA.org

Pollo con Salsa de Naranja

(4-6 porciones)

INGREDIENTES:

- 4 cuartos de pollo (descongelado)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla (picada)
- 1 taza de jugo de naranja congelado
- Especies secas: ½ cucharadita de tomillo y ½ cucharadita romero
- 1 cucharada de salsa de soja
- 3 cucharadas azúcar morena
- Sal y pimienta

Caliente el horno a 375° F. Coloque el pollo con la piel hacia arriba en una fuente para hornear engrasada. Unte con aceite de oliva; espolvorear con sal y pimienta; hornear por 20 minutos.

Caliente 1 cucharada de aceite de oliva y la cebolla a fuego medio-alto en una sartén pequeña; revuelva hasta que se ablande. Agregue el jugo de naranja, las especias, la salsa de soja y la azúcar morena. Revuelva 5 minutos, retire del fuego.

Retire el pollo, unte con 1/3 de la salsa, devuélvalo al horno por 25-30 minutos más. Regrese la salsa a la estufa y hiérvala; revuelva hasta espese. Retírela del calor. Viértala sobre el pollo y sírvalo.

Puede probar la receta tal cual es o adaptarla a los ingredientes que tiene o le gustan.

